СЕМЬ ПОВАРЯТ

ГОТОВИМ ДЕТЯМ



М М
МИЛЛИОН МЕНЮ™

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ГОТОВИМ ДЕТЯМ



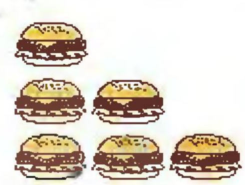
Издательство «Аркаим»

СОДЕРЖАНИЕ





закуски и супы

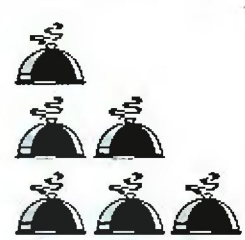


150 килокалорий

155–250 килокалорий

255–300 килокалорий

основные блюда

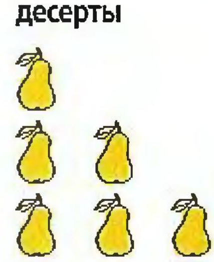


350 килокалорий

355–450 килокалорий

455–550 килокалорий

десерты



125 килокалорий

130–180 килокалорий

185–250 килокалорий

БУТЕРБРОД «ЯЩЕРИЦА»

на 12 порций

- батон багет 1 шт.
- сосиски 4 шт.
- сыр плавленый мягкий 120 г
- масло сливочное 120 г
- огурцы маринованные 2 шт.
- перец сладкий разного цвета 3 шт.
- зелень петрушки рубленая 3 ст. ложки
- хлопья кукурузные, 6 ст. ложек



■ Батон разрежьте вдоль, выньте мякиш.

■ Огурцы и перец нарежьте мелкими кубиками. Сосиски сварите и охладите.

■ Для начинки масло и сыр взбейте. Добавьте огурцы, перец, зелень, раскрошенные хлопья и перемешайте.

■ Наполните начинкой половинки батона, положите вдоль одной по центру сосиски, накройте второй. Охлаждайте 30 минут.

■ Перед подачей нарежьте ломтиками толщиной 1–1,5 см, уложите на блюдо в виде целого батона и оформите оставшимся маслом, кусочками сладкого перца и кружочками маслин.



• Время приготовления 30 минут плюс охлаждение •

САЛАТ «ЦВЕТОЧНАЯ ПОЛЯНА»



на 4 порции

- капуста белокочанная 150 г
- огурец 1 шт.
- помидоры 3 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- яйца вареные 2 шт.
- редис 1 пучок
- морковь вареная 1 шт.
- лимон 1 шт.
- сметана 150 г
- лук зеленый
- зелень петрушки и укропа
- перец черный молотый
- соль

■ Капусту нашинкуйте соломкой, посолите и оставьте на 30 минут в холодильнике.

■ Огурец нарежьте соломкой.

■ Помидоры нарежьте кубиками, срезав 12 лепестков для «маков». Перец нашинкуйте соломкой. Из белков вырежьте лепестки для «ромашки», желтки порубите. Из моркови и редиса вырежьте «цветы».

■ От целого лимона отрежьте 4 кружочка, с оставшейся части срежьте цедру, мелко нарежьте ее, из мякоти отожмите сок.

■ Для заправки смешайте сметану, соль, молотый перец, цедру и лимонный сок.

■ Капусту смешайте с нарезанными ингредиентами и заправкой, выложите на блюдо. Оформите «цветами», «бабочками» из лимона, зеленью.

• Время приготовления 30 минут •

«БОЖЬИ КОРОВКИ»





Всего 15 минут вдохновения — и вот результат!

на 4 порции

- лосось консервированный в собственном соку 100 г
- помидоры мелкие 12 шт.
- гвоздика 12 бутонов
- лук зеленый 4 пера
- чеснок 1 зубчик
- яйца вареные 2 шт.
- майонез 4 ст. ложки
- листья зеленого салата 4 шт.
- соль

■ Лосося разомните, яйца натрите на мелкой терке. Часть зеленого лука нашинкуйте, чеснок пропустите через пресс. Подготовленные ингредиенты заправьте майонезом, посолите и перемешайте.

■ У помидоров верхнюю часть срежьте горизонтально и разделите пополам. Нижнюю часть помидоров, вынув сердцевину с семенами, наполните приготовленной начинкой. Сверху уложите в виде крылышек срезанные половинки, нанесите на них майонезом точки, из зеленого лука сделайте «усики», а из гвоздики — «глазки».

■ На блюдо положите листья салата и «усадите» на них «божьих коровок».

• Время приготовления 15 минут •

«ЛЕСНЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ»

на 16 штук

- картофель 2 шт.
- морковь 1 шт.
- филе белой рыбы 400 г
- яйца вареные 2 шт.
- масло сливочное 160 г
- огурцы 4 шт.
- редис 1 пучок
- зелень петрушки или укропа 1 пучок
- сок ½ лимона
- перец черный молотый
- соль



■ Картофель и морковь сварите, затем протрите горячими через мелкое сито.

■ Филе рыбы припустите с водой, лимонным соком и солью. Охладите в отваре, пропустите через мясорубку 2–3 раза.

■ Яичные желтки отделите от белков.

■ Овощи, рыбу, желтки и масло, посолив и поперчив, хорошо взбейте.

■ Огурцы разрежьте на 16 цилиндров по 3 см. В середине каждого сделайте углубление, вынув часть мякоти. Половину рыбной массы используйте для фарширования огурцов, из другой скатайте 16 шариков – «головок» – и укрепите их сверху на огурцах.

■ Из кожицы редиса вырежьте «ротики», из маслин – «глазки». Из зелени сделайте «волосы». На каждого «человечка» наденьте «шляпку» из половинки яичного белка или редиса.



• Время приготовления 25 минут •

ПАШТЕТ «РЫБКА»

на 4 порции

- филе рыбы 400 г
- масло сливочное 100 г
- маслины без косточек 3 шт.
- морковь 2 шт.
- лук зеленый 1 пучок
- семена кунжута 1 ст. ложка
- соль



■ Филе без кожи припустите с небольшим количеством воды и солью до готовности, охладите.

■ Морковь отварите. Одну протрите через сито, другую нарежьте кружочками.

■ Филе пропустите через мясорубку, добавьте протертую морковь и масло, взбейте до однородной консистенции.

■ Паштет выложите на тарелку в виде рыбки, сверху разложите кружочки моркови – это будет «чешуя». Одну маслину нарежьте колечками, из двух колечек сделайте «глаза» рыбки. Две маслины нарежьте дольками, сделайте из двух долек «ротик».

■ Перья лука нарежьте кусочками и выложите ими «плавники» и «хвост». Посыпьте «рыбку» кунжутом.



• Время приготовления 30 минут •



Цыпленок «под зонтиком»

на 6 порций

- мякоть вареной курицы 200 г
- масло сливочное 60 г
- яйца вареные 3 шт.
- морковь вареная 1 шт.
- перец сладкий красный ½ шт.
- мускатный орех молотый 1 щепотка или чеснок 1 зубчик
- майонез 2 ст. ложки
- соль

■ Мякоть курицы и морковь пропустите 2 раза через мясорубку, взбейте с майонезом и маслом, посолите и заправьте мускатным орехом или измельченным чесноком.

■ Яйца разрежьте поперек пополам зигзагом, выньте желтки. Снизу яичные белки подрежьте для устойчивости.

■ Из куриной массы скатайте валики, поместите в белки и посыпьте протертыми через сито желтками. Из перца вырежьте «гребешки» и «клювики», «глаза» сделайте из бутонов гвоздики или кусочков маслины, оформите «цыплят». Сверху воткните «зонтики» для коктейлей.

• Время приготовления 30 минут •

ЗАЙКИНЫ ЩИ

на 4 порции

- капуста белокочанная 200 г
- картофель 1 шт.
- морковь 1 шт.
- лук репчатый ½ головки
- корень петрушки 1 шт.
- зеленый горошек свежий или замороженный 4 ст. ложки
- помидоры 2 шт.
- масло сливочное 1 ст. ложка
- бульон мясной или отвар овощной 700 г
- сметана 4 ст. ложки
- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки
- лавровый лист
- соль



■ Капусту нашинкуйте соломкой, картофель нарежьте кубиками. Помидоры ошпарьте и, сняв кожицу, нарежьте их дольками.

■ Морковь, лук и корень петрушки нарежьте тонкой соломкой и слегка обжарьте на масле, чтобы оно окрасилось в оранжевый цвет.

■ В кипящий бульон положите капусту, картофель и варите 5 минут. Добавьте обжаренные овощи, зеленый горошек, соль и лавровый лист. За 5 минут до готовности щей положите помидоры.

■ При подаче посыпьте щи зеленью, заправьте сметаной.

• Время приготовления 35 минут •

СУП «ФРУКТОВЫЙ САД»

на 4 порции

- яблоко 1 шт.
- груша 1 шт.
- смесь ягодная замороженная 300 г
- сахар 120 г
- крахмал картофельный 2 ч. ложки
- апельсин 1 шт.
- сливки густые 2 ст. ложки
- сок ½ лимона



■ Яблоко и грушу очистите от кожицы и сердцевины, нарежьте ломтиками, сбрызните лимонным соком. Очистки залейте 650 г горячей воды, варите их 10–15 минут, затем процедите.

■ Отвар доведите до кипения, положите сахар, нарезанные фрукты, ягоды и варите 5 минут. Суп доведите до кипения, влейте разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал и, помешивая, доведите до кипения.

■ Подавайте суп горячим или холодным с печеньем. При подаче в суп положите кружочек апельсина и сливки.



• Время приготовления 20 минут •

«ТРИ ПОРОСЕНКА»

на 6 порций

- картофель 4 шт.
- морковь 4 шт.
- крупа манная 2 ст. ложки
- молоко ½ стакана
- масло сливочное 2 ст. ложки
- яйцо 1 шт.
- яичный желток 1 шт.
- сметана 200 г
- зелень укропа или петрушки рубленая 2 ст. ложки
- перец красный молотый
- соль

■ Картофель сварите в подсоленной воде, воду слейте, картофель протрите горячим.

■ Морковь натрите на терке, спассеруйте на масле без изменения цвета. Влейте горячее молоко, доведите до кипения и всыпьте манную крупу. Варите, помешивая, 10 минут. Охладите. Смешайте с картофельной массой и яйцом, поперчите и посолите.

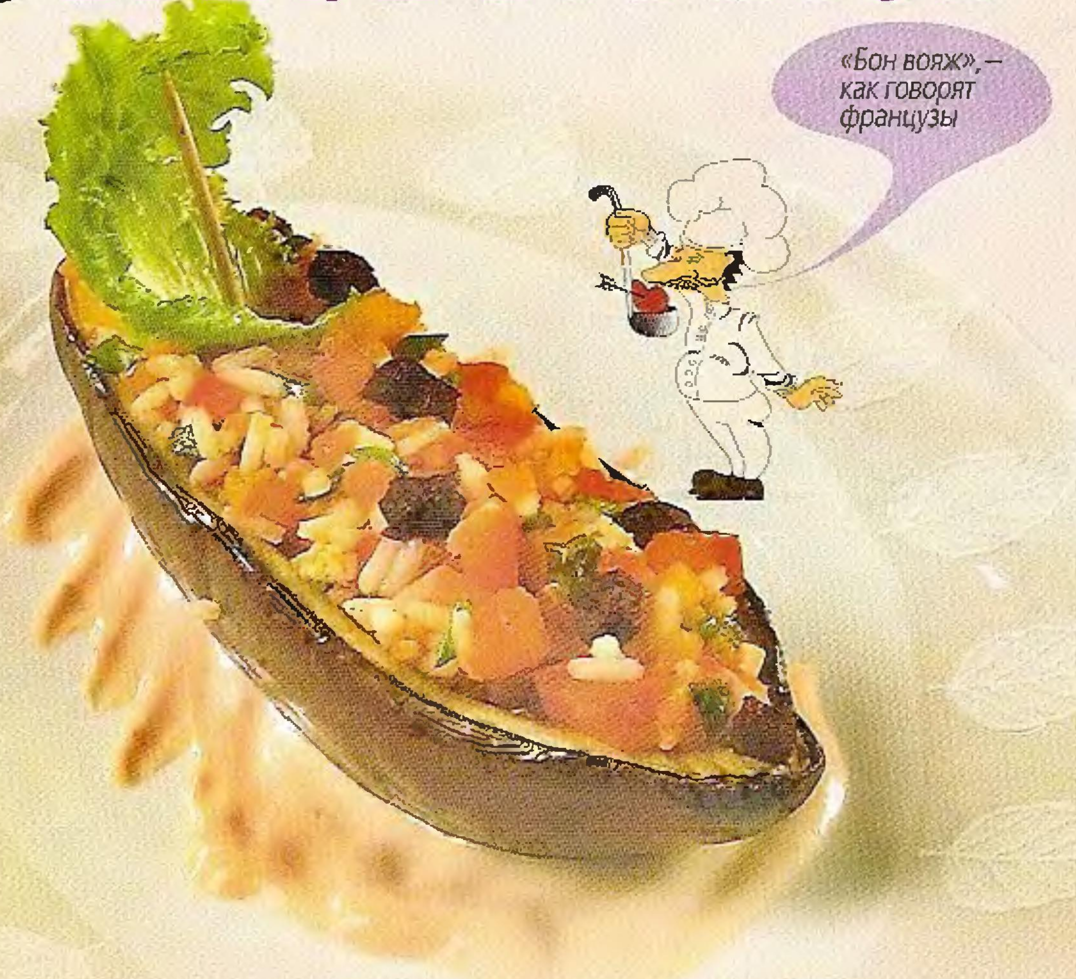
■ Из приготовленной массы сформуйте 6 шариков, уложите их на смазанный маслом противень, придайте форму «поросят». Смажьте «поросят» яичным желтком и запеките до образования золотистой корочки.

■ Сметану смешайте с зеленью, вылейте на блюдо и в эту «лужу» посадите «поросят».



• Время приготовления 40 минут •

«КОРАБЛИКИ» ИЗ БАКЛАЖАНОВ



на 4 порции

- баклажаны 2 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- помидор 1 шт.
- чеснок 1 зубчик
- лук зеленый 2 стебля
- свекла вареная ½ шт.
- рис вареный 4 ст. ложки
- яйцо 1 шт.
- молоко 1 ст. ложка
- масло растительное 2 ст. ложки
- сметана 6 ст. ложек
- кетчуп 2 ст. ложки
- листья зеленого салата 4 шт.
- перец молотый
- соль

■ Баклажаны разрежьте вдоль пополам, посыпьте солью и выдержите 30 минут. Слегка отожмите выделившийся сок, выньте часть мякоти вместе с семенами.

■ Сладкий перец, помидор и лук мелко нарежьте, жарьте на масле 7 минут. Соедините с рисом, нарезанной мелкими кубиками свеклой, рубленым чесноком, посолите, поперчите и нафаршируйте баклажаны.

■ Уложите половинки баклажанов в смазанную маслом форму, подлейте немного воды или бульона. Яйцо взбейте с молоком, влейте в баклажаны. Тушите в духовке 30 минут.

■ На блюдо налейте сметану, смешанную с кетчупом, разложите готовые баклажаны. На каждом «кораблике» укрепите деревянной шпажкой лист зеленого салата – «парус».

• Время приготовления 1 час •



ВАТРУШКИ «ПОДСОЛНУХИ»

на 4 порции

- картофель 800 г
- яйцо 1 шт.
- масло сливочное 1 ст. ложка
- мука 2 ч. ложки
- листья зеленого салата 4 шт.

для фарша:

- грибы 200 г
- лук репчатый 1 головка
- морковь вареная 80 г
- яичный желток 1 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- масло сливочное 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Картофель сварите в подсоленной воде, протрите горячим, добавьте яйцо, сливочное масло, смешанное с мукой, и перемешайте.

■ Грибы и лук мелко порубите, обжарьте на растительном масле, добавьте натертую на мелкой терке морковь, жарьте еще 7 минут.

■ Скатайте 12 шариков из картофельной массы, уложите на смазанный маслом противень. В середине каждого сделайте углубление и заполните фаршем. Черенком ложки сделайте на картофельной массе «лепестки».

■ Ватрушки смажьте яичным желтком, запеките в духовке до золотистого цвета. Сразу смажьте сливочным маслом.

• Время приготовления 30 минут •

БИТОЧКИ «АНТОШКА»

на 4 порции

- крупа пшеничная 180 г
- молоко 300 г
- морковь 2 шт.
- яйцо 1 шт.
- масло сливочное 4 ст. ложки
- сухари панировочные ½ стакана
- сок апельсиновый 5 ст. ложек
- крахмал 1 ч. ложка
- сахар 3 ст. ложки
- соль

■ В 300 г кипящей воды варите крупу 10 минут. Влейте горячее молоко с 2 столовыми ложками сахара, варите кашу до готовности.

■ Морковь сварите, одну протрите и перемешайте с кашей и яйцом. Сформуйте биточки, запанируйте их в сухарях.

■ Для соуса оставшийся сахар, апельсиновый сок и 4 столовые ложки воды доведите до кипения, влейте крахмал, разведенный столовой ложкой воды, дайте закипеть.

■ Биточки жарьте на масле до образования корочки. Оформите мордашки: полукружок моркови – «ротик», изюм – «глаза», морковная соломка – «волосы».

■ При подаче на тарелку налейте соус и уложите биточки.





КАША «КРАСНО СОЛНЫШКО»

на 4 порции

- тыква 500 г
- пшено «Макфа» 200 г
- молоко 300 г
- сахар 1 ст. ложка
- масло сливочное 4 ст. ложки
- соль

■ Половину мякоти тыквы нарежьте треугольниками толщиной 0,7 см, уложите на смазанный маслом противень, посыпьте сахаром по вкусу. Запекайте при 180 °С до размягчения. Оставшуюся тыкву порубите.

■ В 200 г кипящей подсоленной воды положите измельченную тыкву, варите 10 минут, добавьте пшено, сахар, варите еще 5–7 минут, влейте горячее молоко и доведите кашу до готовности.

■ Готовую кашу заправьте маслом, выложите на тарелку, вокруг разложите тыквенные треугольники. Кашу можно посыпать сахаром.



• Время приготовления 25 минут •

ПЛОВ «ПЕСТРЫЙ»



на 6 порций

- рис 3 стакана
- яблоки 2 шт.
- морковь 1 шт.
- кукуруза консервированная 4 ст. ложки
- зеленый горошек консервированный 4 ст. ложки
- курага 100 г
- изюм без косточек ½ стакана
- масло сливочное 4 ст. ложки
- орехи грецкие рубленые 3 ст. ложки
- соль

Рис и морковь, нарезанную мелкими кубиками, обжарьте на масле до золотистого цвета, посолите. Влейте 6 стаканов воды и тушите рис 20 минут под крышкой.

Курагу залейте кипятком, дайте набухнуть; воду слейте, курагу нарежьте кубиками.

К рису добавьте курагу, изюм, яблоки, нарезанные кубиками, и тушите еще 10 минут. Положите кукурузу, горошек и доведите до готовности.

Готовый плов выложите на блюдо и посыпьте орехами.

• Время приготовления 45 минут •

БИТОЧКИ «МОРСКИЕ ЗВЕЗДЫ»

на 4 порции

- филе рыбы 350 г
- батон черствый 2 ломтика
- молоко 80 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- масло растительное 4 ст. ложки
- чеснок 1 зубчик
- сухари панировочные ½ стакана
- перец сладкий красный 4 шт.
- кукуруза консервированная 80 г
- перец черный молотый
- соль

■ Батон замочите в молоке, пропустите через мясорубку вместе с рыбным филе. Добавьте молоко, оставшееся от замачивания, рубленый чеснок, столовую ложку сливочного масла, соль, перец и взбейте.

■ Из массы сформуйте 4 биточка, запанируйте их в сухарях, обжарьте на растительном масле, затем прогрейте в духовке.

■ Сладкий перец разрежьте на 20 крупных треугольников, посолите и обжарьте.

■ При подаче биточки полейте растопленным сливочным маслом, вокруг каждого выложите по 5 треугольников из перца, оформите кукурузными «полосками» и зеленью.



• Время приготовления 35 минут •

«ОСЬМИНОЖКИ»



на 4 порции

- филе рыбы 500 г
- шпинат 200 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- перец сладкий 1 шт.
- перец черный молотый
- соль



■ Филе рыбы нарежьте порционными кусками, уложите так, чтобы узкий кончик одного заходил на мякоть широкого конца другого и в результате получился бы прямоугольник. Посолите, поперчите, сверху слоем разложите ошпаренные листья шпината. Сверните рулет, плотно заверните в смазанную маслом фольгу и запекайте 30 минут при 210 °С.

■ Готовый рулет освободите от фольги, нарежьте поперек ломтиками.

■ При подаче гарнируйте картофельным пюре, нанесите на него «волны», уложите рулетики, вокруг них – «щупальца» из перца, нарезанного соломкой. Рулетики полейте растопленным маслом. Оформите зеленью.

• Время приготовления 35 минут •

«ДАРЫ ПОСЕЙДОНА»

на 4 порции

- филе лосося 120 г
- креветки варено-мороженые 12–16 шт.
- королевские ракушки «Makfa» 12–16 шт.
- яйцо 1 шт.
- сливки густые или сметана 120 г
- крошки черствого батона 2 ст. ложки
- масло сливочное 2 ст. ложки
- помидоры 4 шт.
- бульон рыбный ½ стакана
- сыр твердый тертый 50 г
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Филе лосося пропустите через мясорубку, смешайте с яйцом, крошками, сливками и зеленью, посолите и поперчите. Креветок очистите и прогрейте в воде 2 минуты.

■ Ракушки сварите в подсоленной воде до полуготовности, откиньте на дуршлаг, затем заправьте 1 столовой ложкой масла.

■ Нафаршируйте ракушки начинкой и уложите в форму, смазанную маслом.

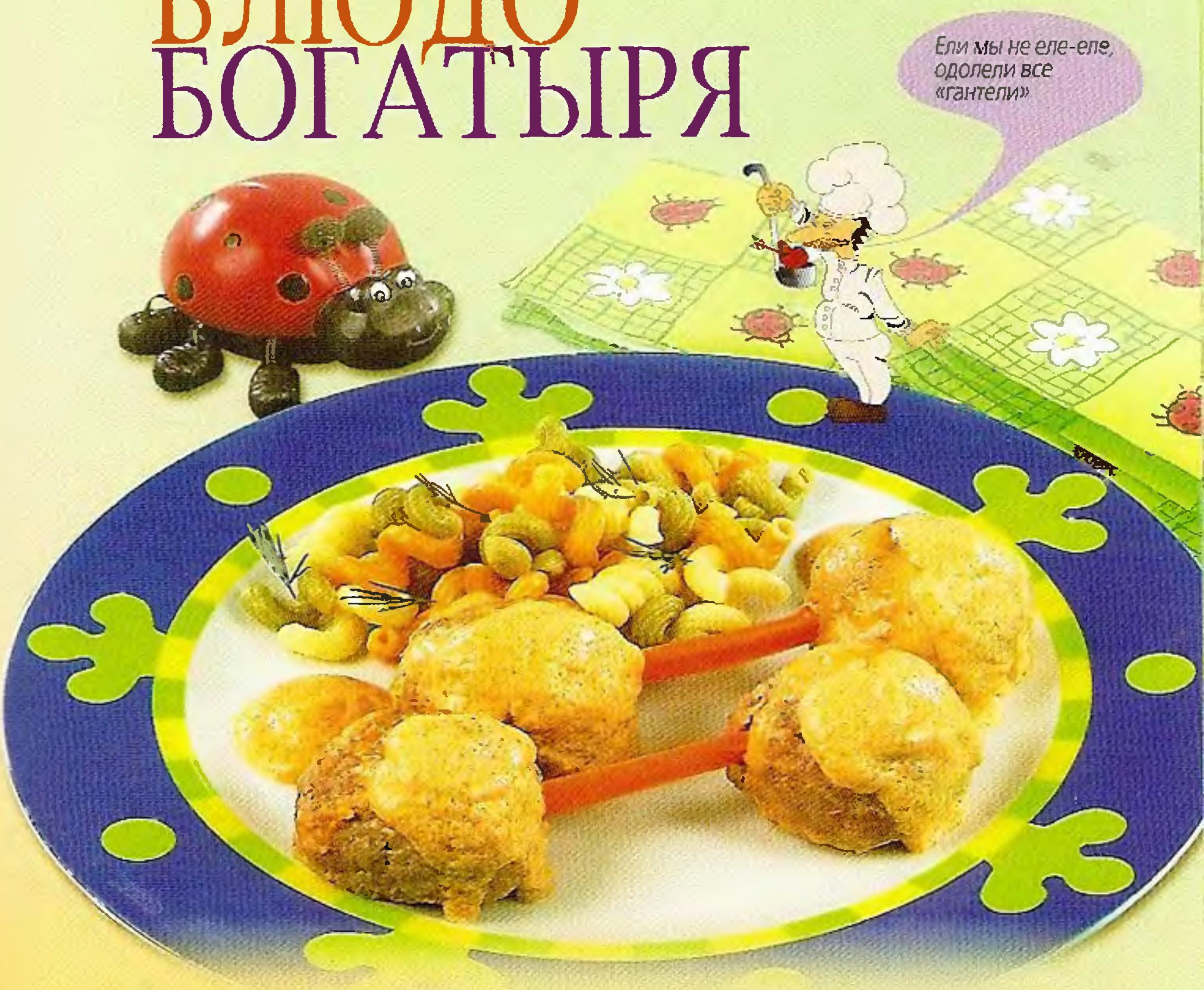
■ Помидоры мелко нарежьте, разложите на ракушки, подлейте бульон, посыпьте сыром и запекайте 15 минут при 220 °С.

■ При подаче выложите ракушки на блюдо, на каждую положите по креветке.



• Время приготовления 40 минут •

БЛЮДО БОГАТЫРЯ



на 4 порции

- мякоть говядины 300 г
- рис 2 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- мука ½ стакана
- кетчуп 2 ст. ложки
- сметана 200 г
- масло растительное 2 ст. ложки
- морковь 1 шт.
- перец черный молотый
- соль

■ Сварите рассыпчатый рис в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите.

■ Говядину пропустите через мясорубку вместе с луком, добавьте 2 столовые ложки воды, рис, соль, перец. Массу перемешайте, сформуйте шарики, запанируйте в муке.

■ Форму смажьте маслом, уложите шарики в один слой, запекайте 10 минут, затем залейте смесью сметаны с кетчупом и тушите еще 15 минут. Морковь нарежьте брусочками и соедините ими по 2 шарика так, чтобы получились «гантели».

■ При подаче выложите на блюдо вареные макаронные изделия, рядом уложите «гантели». Полейте соусом, образовавшимся при тушении.

• Время приготовления 35 минут •

«ГАРМОШКИ»

на 4 порции

- картофель молодой 8 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- зелень укропа 1 пучок
- сардельки 4 шт.
- перец черный молотый
- соль

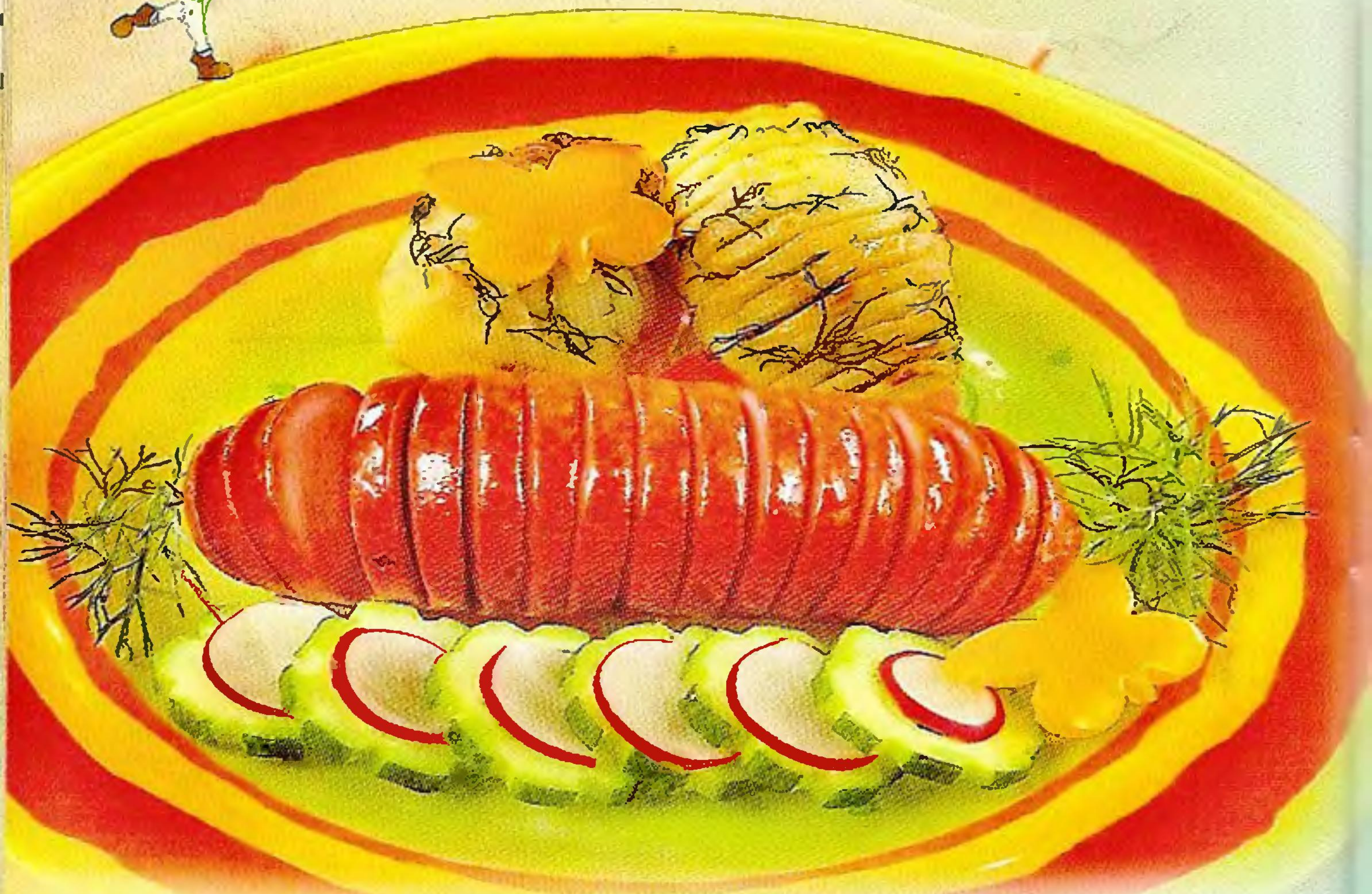
■ Клубни картофеля, лучше среднего размера, закрепите между двумя зубочистками и надрежьте поперек тонкими кружочками, не прорезая до конца. В разрезы вставьте веточки укропа.

■ Выложите на противень, посолите, поперчите, полейте маслом. Накройте фольгой и запекайте почти до готовности, затем снимите фольгу и подрумяньте клубни.

■ Сардельки надрежьте так же, как картофель, и обжарьте на сковороде с маслом или запеките в духовке.

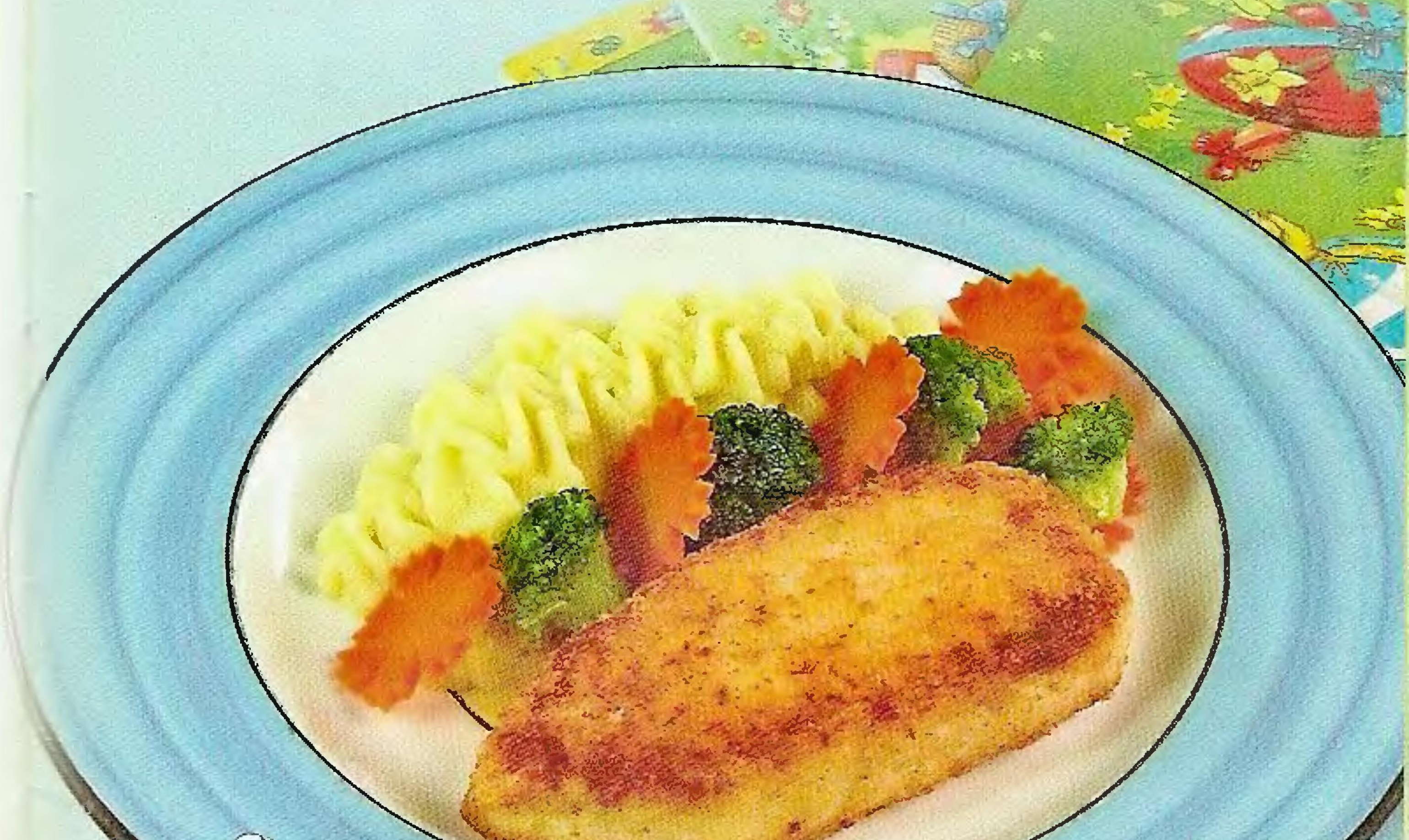
■ При подаче гарнируйте «гармошки» свежими овощами и оформите зеленью.





• Время приготовления 20 минут •

КОТЛЕТЫ «ЛЮБИМЫЕ»





В качестве панировки можно использовать и панировочные сухари

на 4 порции

- мякоть курицы 350 г
- батон черствый 2 ломтика
- молоко 100 г
- масло сливочное 1 ст. ложка
- крошки черствого батона 1 стакан
- масло топленое 2 ст. ложки
- соль

■ Ломтики батона замочите в молоке, затем отожмите.

■ Мякоть курицы вместе с хлебом пропустите через мясорубку два раза, добавьте молоко, оставшееся от замачивания хлеба, сливочное масло и соль, хорошо перемешайте.

■ Из приготовленной массы сформуйте котлеты, запанируйте в крошках батона, жарьте на топленом масле до готовности.

■ Выложите котлеты на тарелки, гарнировать картофельным пюре, отварной капустой брокколи и кружочками вареной моркови.

• Время приготовления 25 минут •

«ЦВЕТУЩИЙ АПЕЛЬСИН»

на 6 порций

- апельсины 2 шт.
- яйца 2 шт.
- творог 900 г
- сливки густые или сметана 6 ст. ложек
- масло сливочное 1 ст. ложка
- мука 6 ст. ложек
- сахар 3 ст. ложки
- сахарная пудра 2 ст. ложки
- соль



- С апельсина сотрите теркой цедру, из мякоти отожмите сок.
- Творог протрите через сито, соедините с мукой, добавьте яйца, растертые с солью и сахаром, цедру и перемешайте.
- Творожную массу раскатайте в пласт толщиной 0,5 см и вырежьте формочкой «цветы». Варите их в кипящей подсоленной воде до тех пор, пока они не всплывут, выньте шумовкой и сразу заправьте маслом.
- Для соуса сливки взбейте с сахарной пудрой и подмешайте апельсиновый сок.
- При подаче на блюдо выложите сливочно-апельсиновый соус, на него – «цветы». Это блюдо лучше подать на ужин.

• Время приготовления 25 минут •

ОМЛЕТ «ПРИНЦЕССА НА ГОРОШИНЕ»

на 4 порции

- яйца 4 шт.
- зеленый горошек консервированный 4 ст. ложки
- масло сливочное 2 ст. ложки
- молоко 4 ст. ложки
- помидоры мелкие 4 шт.
- лук зеленый 4 пера
- соль

■ Яйца взбейте с солью и молоком. Масло растопите в форме, положите зеленый горошек и залейте яично-молочной смесью. Запеките омлет в духовке до образования золотистой корочки.

■ Омлет переложите на тарелки, разделив на порции, оформите «розами» из помидоров и зеленым луком.



• Время приготовления 20 минут •

«Мешочки с сюрпризом»

на 6 порций

для блинчиков:

- молоко 2 стакана
- мука 1 стакан
- яйца 3 шт.
- сахар 1 ч. ложка
- масло топленое 4 ст. ложки
- соль

для начинки:

- масса творожная сладкая 300 г
- персики свежие или консервированные 6 шт.
- сушки 12 шт.

■ Из муки, молока, яиц, сахара и соли замесите жидкое тесто и испеките на топленом масле 12 блинчиков.

■ На каждый блинчик положите творожную массу, на нее – половинку персика, края блинчиков соберите над начинкой и проденьте в сушки.

■ «Мешочки» выложите на смазанный маслом противень и запекайте 5–7 минут.



• Время приготовления 40 минут •





«ЧЕРЕПАХА ТОРТИЛА»

на 12 порций

- мини-рулеты готовые 4–6 шт.
- сливки густые или сметана 500 г
- сахар 3 ст. ложки
- варенье ½ стакана
- орехи грецкие рубленые ½ стакана
- желатин 20 г
- банан 1 шт.
- лимон 1 шт.

■ Желатин замочите в 160 г холодной воды. Растворите на водяной бане. Охладите.

■ Сливки взбейте, постепенно добавляя сахар, положите варенье, орехи, тертую цедру лимона и взбивайте еще 1–2 минуты, вливая тонкой струйкой желатин.

■ Полусферическую форму выложите ломтиками мини-рулетов, заполните сливочной массой, накройте ломтиками рулетов и выдержите в холодильнике не менее 3 часов.

■ Перед подачей выложите «черепаху» на блюдо. Из банана сделайте «голову», «лапки», «хвост», сбрызните их лимонным соком и закрепите на блюде.

• Время приготовления 1 час 20 минут плюс охлаждение •

МУСС «РОЗОВЫЕ ОБЛАКА»

на 5 порций

- пюре абрикосовое консервированное 100 г
- сироп малиновый или красносмородиновый 1–2 ст. ложки
- крупа манная 2 ст. ложки

■ Абрикосовое пюре и 300 г воды смешайте, доведите до кипения. Тонкой струйкой всыпьте крупу. Варите, помешивая, 15 минут, затем влейте сироп. Охладите.

■ Массу взбивайте 5–10 минут до образования пены, затем охладите в холодильнике и взбивайте еще до более устойчивой пены.

■ Мусс выложите в вазочки и оформите свежими ягодами или вареньем.



• Время приготовления 40 минут •

ПЕЧЕНЬЕ «КРАПИНКИ»

на 9 порций

- хлопья овсяные 120 г
- масло сливочное 120 г
- сахарная пудра 3 ст. ложки
- мед 1 ст. ложка
- мука грубого помола 120 г
- разрыхлитель для теста ¼ ч. ложки
- курага или финики без косточек 120 г
- орехи грецкие измельченные 1 ст. ложка
- цедра тертая и сок 1 апельсина
- хлопья кукурузные
- варенье
- драже цветное



■ Масло, сахарную пудру и апельсиновый сок взбивайте, пока не растворится сахар. Добавьте мед, цедру, орехи, мелко нарезанные финики или распаренную курагу и перемешайте. Муку соедините с хлопьями и разрыхлителем, затем подмешайте к масляной смеси.

■ На смазанный маслом противень выложите ложкой порциями приготовленную смесь, сформуйте круглое печенье.

■ Выпекайте 15 минут при 180 °С. Охладите.

■ Печенье смажьте любым вареньем, посыпьте раскрошенными кукурузными хлопьями и оформите цветным драже.

• Время приготовления 35 минут •



КОКТЕЙЛЬ «АПЕЛЬСИНОВАЯ СТРУЖКА»

на 4 порции

- апельсины 4 шт.
- кефир 3 стакана
- сироп ананасовый 1 стакан

■ С двух апельсинов срежьте цедру в виде стружки, с остальных сотрите теркой. Из мякоти отожмите сок.

■ Смешайте в блендере апельсиновый сок, сироп и кефир.

■ Коктейль разлейте в стаканы, посыпьте тертой цедрой. Оформите стружкой из цедры.

• Время приготовления 15 минут •

УДК 641.56 (083)
ББК 36.997
Г 74

Готовим детям.— Челябинск: Аркаим, 2007.— 32 с.: ил.— (Семь поварят).

Г 74 ISBN 978-5-8029-1913-2

В этой книге вы найдете рецепты вкусных и полезных блюд для детей.

УДК 641.56 (083)
ББК 36.997

Издание для досуга

Готовим детям



Ответственный редактор М. В. Васильева
Научный редактор И. Г. Ройтенберг
Дизайн серии – В. А. Кугаевский
Художник Е. М. Суздальцева
Художественный редактор Т. В. Сырникова
Технический редактор Т. В. Анохина
Компьютерная верстка – Е. И. Чумак
Корректор З. Ф. Новикова
Обложка:
Дизайн обложки – Е. И. Чумак
Фотограф К. А. Шевчик
Стилист Е. Б. Брюхина

Блюда приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим»
Иллюстрации – фотостудия издательства «Аркаим»

Подписано в печать 26.02.07. Формат 60x100/16. Бумага мелованная. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная
Усл. печ. л. 2,2. Уч.-изд. л. 3,24. Заказ № 371

ООО «Издательский дом «Аркаим», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

Отпечатано в Китае

ISBN 978-5-8029-1913-2

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ГОТОВИМ ДЕТЯМ

Семь поварят – ваши незаменимые помощники в будни и праздники. Доверяйте их опыту и смело следуйте их советам!

Все блюда, рецепты которых приводятся в книге, приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим».

Для достижения наилучшего результата используйте только качественные продукты. Семь поварят всегда выбирают продукцию компании «Макфа».



303-124-108
978=5=8029=1913=2 2210
Готовим детям м.о.(7 поварят)
2720085
37.00